

# 最新大学生职业规划大赛计划书(大全6篇)

计划可以帮助我们明确目标、分析现状、确定行动步骤，并在面对变化和不确定性时进行调整和修正。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。下面是小编为大家带来的计划书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 大学生职业规划大赛计划书篇一

敬爱的评委，亲爱的同学们：

大家下午好!我是11级市场营销二班的xxx!我来自广东佛山顺德，不知在场的各位有没有我的同乡!我是我们班的学习委员，是学社联新闻部的干事，不知在场的各位有没有我的同事!我加入了营销协会，定向越野，以及乒乓球协会，不知在场的各位有没有我的同志!我喜欢运动，羽毛球，乒乓球，篮球...我喜欢动漫，《灌篮高手》~《海贼王》是我的最爱!很高兴能站在这里，更高兴能有个机会认识在场的你们!现在，我将与大家一起分享我的职业规划!虽然说是一个规划，倒不如说是我的一个梦!不过不是做梦，而是梦想!“为梦想插上翅膀”这就是我规划的主题。

步入了大学，我们的自由多了，很多人可能会因漫无目标而迷失方向。给自己一个规划，就像是给人生导航!日益激烈的就业压力迫在眉睫，所以我们更应该好好的规划我们的职业生涯!让自己的学习，工作，生活，让自己的每一天都过得充实而有意义!

这就是我的职业规划，但这仅仅只是规划。规划不是一劳永逸、一成不变的!为了适应这千变万化的职场世界，我会结合社会环境以及个人能力的变化及时做出调整!规划只有与时俱

进，才能对我们的人生奏效!对于我们这些当代大学生，会有迷茫、彷徨和不知所措。但我却对我的未来信心满满!因为我已经找到了通往幸福的路，我相信，只要我坚定不移的走下去，我一定会成功!

人生没有定数，似孤帆，惊涛骇浪中漂泊;似孤鹰，碧海蓝天中飞翔!让我们为梦想插上翅膀，寻找梦的彼岸，成就永恒的追求!……谢谢大家，谢谢!

## 大学生职业规划大赛计划书篇二

面对严峻的就业形势，职业发展联合会通过举办职业生涯规划大赛，帮助同学们尽早树立职业生涯规划意识，明确自己的人生目标，以科学的态度和方法规划自己的职业生涯，变“被动就业”为“主动择业”，赢在职场起跑线上，成为抢手的职场新人，增强我校毕业生的就业竞争力。特举办“大学生职业生涯规划大赛”。

旨在培养大学生的创新精神和创业能力，树立职业生涯设计理念，合理规划职业生涯，激发自我潜能，拓展自身素质。[1]帮助广大同学明确学习目标，端正学习态度，增强学习动力，树立和提高职业规划的意识和能力[2]提高同学们制作自荐书及参加职场应聘的技巧和能力[3]创建一种学校和社会相结合的互动模式，给广大同学提供认识社会，认识职场的机会[4]丰富同学们的课余生活，提供实践、交流和学习的平台。

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

职业发展联合会\*\*\*\*\*等

1. 职业规划的理解决对个体未来职业发展进行策划和准备，包

括确立阶段性或长期职业目标，确定适合个体的发展道路，明确将要进行的调整和各项准备。

2. 职业规划的内容职业目标、职业发展道路、将要进行的准备工作等；涉及择业、调整职业和更大的发展计划；涉及自我认识、知识和能力的发展性培训，行为活动与态度、认知、价值观等几方面的调整和准备。要进行合理的职业设计，须从主观和客观两方面考虑。主观方面，涉及到个人的价值观、需求、能力、性格特点、发展取向等。客观方面，涉及到个体所处的社会环境和其他外在因素。

3. 职业生涯规划以书面形式呈交，做为初赛环节。决赛以演讲形式进行。初、决赛之间有一个起死回生环节，未入选同学自主报名，以演讲形式进行，从未通过初赛的选手中挑出部分进入决赛。

1. 准备阶段（1--2周）

## 大学生职业规划大赛计划书篇三

面对人才竞争，拓展就业空间；规划精彩人生，打造锦绣前程

xx师范大学泰州学院全体学生

通过职业规划大赛活动帮助大学生全面了解自我，认清职场环境，选定职业目标，实现“人职匹配”。同时提高大学生的职场创新能力、实践能力和就业能力，引导他们树立正确的就业观、成才观、价值观，促进高校毕业生充分就业。

共青团xx师范大学泰州学院委员会

xx师范大学泰州学院商学院团总支

xx师范大学泰州学院创业联社

中国移动公司泰州分公司

选拔赛时间：11月1日(星期一)决赛时间：11月8日（星期一）  
地点另行通知

## （一）选拔赛

### 1、活动前准备

- （1）多媒体教室□ppt□席卡
- （2）邀请评委
- （3）确定主持人
- （4）其他相关事宜

### 2、比赛步骤

- （1）评委预审规划书
- （2）选手现场展示（限时4分钟）
- （3）评委提问
- （4）才艺展示（限时1分30秒）
- （5）评委打分，统计结果

## （二）决赛

### 1、活动时准备

- (1) 场地布置（待定）
- (2) 会场秩序安排（评委、嘉宾、学生观众）
- (3) 现场录像

## 2、决赛流程

- (1) 评委预审规划书
- (2) 选手现场展示（限时4分钟）
- (3) 评委提问
- (4) 才艺展示（限时1分30秒）
- (5) 评委打分，得分统计
- (6) 公布比赛结果
- (7) 领导讲话
- (8) 颁奖、拍照

1、个人职业生涯规划设计参赛作品必须有扉页。扉页填写参赛者的真实姓名、性别、系别、班级、联系电话□e-mail等相关信息。

2、作品内容完整，简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，正文部分不超过一万字。作品用a4纸打印，黑白、彩色均可。

3、就业类作品应包含“自我认知”、“职业认知”和“决策实施及调整”等部分，参赛学生可根据个人能力和自身条件独立完成职业生涯规划设计。作品内容应包含但不限于以上

内容。

4、创业类作品应包含除职业规划书相关材料外，另附一份完整的创业计划书。创业计划书应对项目基本情况、市场分析、经营管理、风险评估、财务预估、团队组建、组织构架等方面做具体分析，要注重创业计划与个人职业规划的有机结合。作品内容应包含但不限于以上内容。

5、学院将邀请有关专家对参赛作品进行评选，以思想性、创新性、真实性为主要评比标准，淡化文学性和艺术性。

6、现场展示部分可通过演讲、面试、实例展现等形式，表现参赛选手的个人素质。突出实用性和可操作性等。

7、才艺展示方面要与自身规划的职业相关，能充分展现参赛选手朝气蓬勃的精神风貌，以及职场新人的职业形象，且个人才艺应对达到自身的职业目标具有一定的促进作用。

同时可设优秀奖、最佳台风奖、最佳创意奖、最佳风采奖、优秀指导老师（待定）

1、宣传经费：100元（海报）

2、会场布置：200元（鲜花+水+横幅）

3、奖项预算：2400+100（奖金+荣誉证书）

4、其他预算：200元

## 大学生职业规划大赛计划书篇四

华南农业大学招生就业处副处长，就业指导中心副主任谢珊以“95后生涯规划的4大关键词”为题，以目标、走心、平衡、给力四个关键词形象的为同学们介绍了职业生涯规划的方向；

爱普科斯电阻电容（珠海）有限公司人力资源总监陈燕以“职业信用卡”为题，讲述了在求职，入职、在岗，离职过程中个人信用的重要性；深圳大学职业发展与就业指导教研室主任，教育部全国大学生职业规划大赛和就业指导课程大赛全国总决赛评委陈德明以“职业规划新趋势与高校人才培养”为题，强调了传统的单一职业角色的职业规划正被挑战，复合型人才在当今社会更具有竞争力，高校应注重人才思维方式、解决问题能力的培养。

本届论坛旨在生涯育人，引导大学生树立正确的就业观和成才观。通过论坛举办明确指出了作为新时代的大学生，不仅要掌握尽可能多的知识同时还应掌握用于更新知识的本领；掌握专业知识的同时努力提高自身的综合素质，根据现代社会的发展需要，塑造自己，发展自己，不断适应现代社会的就业需求，使自己能够顺应社会的进步，时代的发展，增强就业能力。

## 大学生职业规划大赛计划书篇五

1、报送阶段：本大赛为20xx年校科技文化艺术节的一部分，各学院可根据学院情况自行安排初赛和做好记录。各学院团总支将优秀的作品于20xx年6月1日前将纸质版（要求彩色双面打印和装订）和电子版的参赛材料，包括《个人职业生涯规划书》及ppt,《职业生涯规划人物访谈报告》，《职业角色情境模拟剧剧本》按规划书、ppt打印版，访谈报告、模拟剧剧本的顺序将作品订在一起汇总后交到就业办或校团委。护理学院上交6份以上材料，临床和药学学院上交5份以上材料，检验和口腔学院上交4份以上作品。视频及文档的电子版材料压缩包请选手直接发送到[[emailprotected](#)]文件名为“班级+姓名+职业规划”。

2、评选阶段（6月15日前）：由就业指导中心邀请校内外具有丰富经历的业界专家担任评委，对报送上来的材料进展书

面评审。从中选出获奖作品，推荐参加省级竞赛。

### 3、表彰阶段（6月20日前）：对获奖作品进展颁奖。

（一）各参赛大学生要根据自己的实际情况，进展科学合理的职业生涯规划。参赛作品主题要结合个人实际与社会需求，从专业、就业、职业等方面进展个人职业规划设计。参赛者必须是参赛作品的原创作者，获奖作品如发现有抄袭、盗用等不法手段或不符合规定及违反他人著作权的，即予取消其获奖资格。

#### （二）参赛作品要求：

##### 1、职业角色情境模拟剧剧本和视频

参赛选手根据自己的职业目标角色，选择该角色在实际工作情境中的一些特点片段进展展示，每人不超过4分钟。模拟表演完毕后，每名选手做1分钟自述，说明该模拟内容提醒的通用职业素质要点。

##### 2、《个人职业生涯规划书》及ppt

（1）作品内容：至少包括自我认知、自我定位、环境分析、短中长期职业生涯目标设定、实施行动方案制定、评估和反响等。

（2）作品要求：内容完整、简明扼要，格式清晰，版面大方美观，创意新颖，能充分表达个性而不落俗套，能充分展现大学生朝气蓬勃的精神风貌，能充分展现职场新人的职业形象。

##### 3、《职业生涯人物访谈报告》

（1）主要内容：参赛者要结合自身规划选取与规划职业相同

或者相似的职场人物进展职业生涯访谈。参赛者在进展访谈前，要列出访谈问题清单，确定访谈重点，在访谈完毕后，要将人物访谈过程、的资料及撰写成《职业生涯人物访谈报告》。《职业生涯人物访谈报告》要突出选手访谈心得及自身对于职业认知方面的思考。

(2) 访谈要求：要结合自我体验和访谈收获，写出目标职业生涯人物访谈报告，题目自拟。内容包括：目标职业生涯人物的选取、目标职业生涯人物简介、访谈过程简介、访谈问题总结、对目标职业的分析、自身认识的变化、对自己就业和将来职业开展的帮助等。字数在2500字左右。同时附上访谈记录。访谈记录要真实、全面记录访谈中的对话内容，并注明所访谈人物的职业信息，每份访谈记录所包含的问题不少于10个，字数在20xx字以内，但不少于800字。

一等奖1名，奖金500元，综合测评加2分；二等奖3名，奖金300元，综合测评加1.8分；三等奖5名，奖金200元，综合测评加1.6分；优秀奖10名，综合测评加1.4分，奖金100元。获奖选手将获得由学生处颁发的获奖证书，学校将获奖作品择优推荐省级竞赛，省级竞赛获奖者奖金1500元。

## 大学生职业规划大赛计划书篇六

xxx

20xx年12月8日—20xx年12月18日

规划精彩人生，打造锦绣前程

xxx部门

xxx单位

在校生均可

略

1、宣传阶段□20xx年12月8日—12月10日进行大赛宣传，各分团委通知本院各班级，各班学生以个人形式自愿报名再由各分团委将本院参赛者名单上报到校团委。同时大学生职业规划社也会在小操场设点进行为期三天的宣传、咨询、报名（在班级内报名的不能再次报名），参赛学生须认真填写参赛报名表。报名完毕后各参赛者统一到指定地点领取自己的用户名及密码。

3、提交作品阶段□20xx年12月11日—20xx年12月15日参赛学生制作参赛作品（书面文档和电子文档）。向校团委提交一份书面作品，再上传一份电子作品到大赛网址。

4、评审阶段□20xx年12月16日—20xx年12月18日由评审团对作品进行审评，最终评选出前十名。

5、本次大赛中决出的前两名将由我校推荐参加省级决赛。

## 1、作品要求

（1）书面文档a4打印纸，黑白彩色均可（不提倡对参赛作品进行豪华包装）。

（2）电子文档作品可选用microsoftword□microsofexcel□microsoftppt文档格式进行制作（为了方便上传，电子文档不要超过2m□□

## 2、参赛作品评选规则

（1）参赛作品根据自己的《职业生涯规划》测评报告，结合自己的实际情况与社会需求，从专业、就业、职业等方面，按照“自我认知、职业环境认知、职业规划设计”三大步骤来进行职业职业生涯规划（包括职业规划备选方案）。

(2) 职业生涯规划设计参赛作品必须有扉页。扉页填写参赛者的真实姓名、性别、学校、班级、联系电话□e-mail等相关信息。参赛作品要求内容完整、简明扼要、格式清晰，版面美观大方，富有创意，新颖别致，能充分体现个性而不落俗套，能充分展现参赛大学生朝气蓬勃的精神风貌和当代青年的职业新形象。

(3) 本次大赛的评选活动将以合适性、合理性、真实性、逻辑性、创新性、可行性为主要评选标准，淡化文学性和艺术性。

特别提示：

(1) 本次大赛参赛作品的评选将以近期目标规划为评选重点，近二期目标规划指大学期间和毕业后五年内的职业生涯规划。

(2) 省级决赛增加“现场展示，压力面试”比赛内容。评分标准为满分100分，其中“参赛作品”的权重占70%，“现场展示、压力面试”的权重占30%。

3、参赛须知：

(1) 由承办方对本次大赛负责。

(2) 本次大赛免收报名费和参赛费。

(3) 参加大学生职业规划大赛的学生不能以团队形式参加。

(4) 所有报名参赛者均视为同意并自愿遵守本届大赛比赛规程。

(1) 所有参赛者均需准确、完整的填写“参赛报名表”及网上注册信息，填写不完整、填写错误或内容虚假等将不被接纳，由此而发生的任何争议将由参赛者自行负责。

(2) 所有参赛作品概不退稿，请保存好底稿。

(3) 参赛者必须是参赛作品的原创作者，并保证其拥有该作品的合法著作权。

(4) 获奖作品若发现有抄袭、盗用、作弊等不法手段即不符合规定及违反他人著作的，给予取消参赛资格、追回奖励，且一切法律责任由参赛者自行负责。

(5) 参赛者若违反本比赛规程的任何条款，主、承办方有权立即取消其参赛资格。

一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖4名